

失眠的症状为入睡困难或早醒，醒后疲乏或困倦。

睡眠需要随年龄的增长而变化。年轻人睡眠时间约为8个小时。70多岁的人大约需要6个小时的睡眠，且他们睡眠更浅、在夜间会反复醒来。

有些人不失眠，但仅睡几小时即已足够。怀孕期间、更年期或遇到个人问题时更难入睡为正常现象。

怎么做能够改善睡眠？保持**固定**的起床和睡觉时间。

每天进行至少半小时的轻微**锻炼**（走路、游泳、骑自行车等）。**避免午睡**；如果必须午睡，午睡时间不要超过30分钟。

尽量**减轻压力**：每天花一些时间来思考和整理，放松身心、明白事物的优先顺序；活在当下；在各领域建立良好的人际关系。

下午和晚上**避免摄入**烟草、咖啡、茶、可乐、巧克力、影响睡眠的药物及酒精饮料。在一天结束时，避免进行令人紧张的活动、看电视时间过长或看着电视入睡。就寝前两小时简单进行**晚餐**。避免饿着肚子睡觉。

您可以喝一杯**热牛奶**、椴树花茶或洋甘菊茶。养成睡前习惯，如听舒缓的音乐、按摩、冥想、

洗热水澡、刷牙、阅读等。安眠药仅适用于持续几天的短时间治疗。药效可能持续到第二天。因此请勿驾驶或做危险的工作。长时间服用将对您身体有害。

卧室必须温度适宜（约18摄氏度）、无噪音、黑暗，且应该用于睡眠和性生活。卧室不应是工作、阅读、看电视、打电话等活动的地方。遵循这条建议会让您在卧室入睡变得更容易。



错误



正确

为了避免思考问题，把问题写在纸上。不要去想自己能否睡着。关闭手机和wifi可能有助于睡眠，虽然这一点有待证实。

犯困时上床睡觉。如果15分钟后没有睡着，到另一个房间做一些安静的事情；再次犯困时上床睡觉。根据需要可多次重复此过程。如果睡不着也不要忧虑。

